



SALTA DI GIOIA! PROVA IL METODO REBOUND!

La nostra Trainer Elena Catelli certificata dal Prof. Cristiano Verducci trasferisce il protocollo base, valido per tutti.



IL METODO REBOUND ORIGINALE UTILIZZATO DA TROPOS È IL PRIMO E MIGLIOR REBOUNDER AL MONDO DEL PIONIERE AMERICANO ALBERT E. CARTER SIN DAL 1977 ED È STATO UFFICIALMENTE RICONOSCIUTO DAI MEDICI AMERICANI COME IL MIGLIOR ATTREZZO ED ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE.

L'attrezzo **REBOUND** non è un semplice trampolino o tappeto elastico... la parola inglese rebound significa appunto rimbalzo e non a caso non è utilizzato il termine "jump" ossia salto. L'attività di rebounding è adatto ad entrambi i sessi e per tutte le età.

L'obiettivo infatti è quello di muoversi e stare in forma e in salute divertendosi.

Il focus è quindi sulla salute, sul rilassamento e su un benessere psico-fisico generale.

Nel mese di luglio Tropos lo propone in anteprima, facendolo provare a tutti, per farvi capire e percepire i benefici di questo nuovo allenamento.

Nel periodo estivo verrà svolto un protocollo di esercizi base che si svilupperà secondo programmi a obiettivo progredendo di intensità nel corso dell'anno a partire da settembre.

Tutti gli esercizi di rimbalzo vengono eseguiti ricercando nel movimento, l'effetto benefico del movimento stesso.

Nessun esercizio è forzato con evidenti benefici per tutti coloro che hanno scarso coordinamento o rigidità.

Tutte le lezioni della durata di 30' si concludono con una parte finale dedicata alla respirazione e al rilassamento.

BENEFICI

- Allevia lo stress e le tensioni
- Agisce sul sistema linfatico attivando la pompa linfatica posta sotto la pianta del piede dando subito un senso di leggerezza alle gambe ed è particolarmente indicato per chi soffre di vene varicose ed è efficace anche contro il comune inestetismo della cellulite
- Migliora l'agilità, la mobilità, l'equilibrio, la percezione del sé
- Allevia i dolori sulla schiena
- Migliora lo stato di salute globale

Tutti questi benefici si possono percepire sin dalla prima lezione.

tropos

